



Ausführungshilfe Fallschule Seitwärts

Die Fallschule Seitwärts wird wegen ihres Bewegungsrichtungswechsels für viele Würfe benötigt. Der sanfte Fall auf die Seite ist grundlegend für viele Hüft- und Fußwürfe. Der gestreckte Arm zum Abschlagen ist hier wichtig, um ein Abstützen mit dem Ellbogen zu verhindern. Abgeschlagen wird erst, wenn die Seite auf dem Boden ist, um Verletzungen vorzubeugen. Deswegen verringern Sie am besten die Fallhöhe und starten in der Hocke.

Üben aus der Hocke

Eine Möglichkeit die Fallschule näher zu bringen ist die Ausführung aus der Hocke. Tori stellt einen Fuß auf. Die Hand der anderen Seite fasst in den Gürtel, die andere, gestreckte Hand schiebt erst den aufgestellten Fuß zur Seite und schlägt dann ab. Endposition ist auf der Seite mit einem aufgestellten und einem gestreckten Bein.

Üben mit Partner/-in

Die Übung mit dem Partner im Boden kann auch vor dem Üben aus der Hocke ausgeführt werden. Sie ist gerade dann sinnvoll, wenn Tori mit dem Ellbogen oder der Hand zuerst aufkommt.

Die Übung „Teppichklopfmaschine“ vermittelt, dass der Arm zuletzt auf dem Boden ankommt und abschlägt. Uke macht hierbei eine Bank. Tori legt sich mit dem Bauch zuerst auf diese Bank und fasst mit einer Hand in Ukes Revers. In diese Richtung rollt Uke ab und schlägt mit gestrecktem Arm ab. Bei dieser Übung geht es lediglich darum, die Bewegung des gestreckten Arms zu vernatürlichen.

Im Stand ist es möglich, dass Uke Tori an Rücken und Bauch in den Gürtel fasst. Wenn Tori Rechts fällt, fasst Tori mit der linken Hand in Ukes Revers und umgekehrt. Wenn Tori Rechts fällt, überholt sein rechter Fuß seinen Linken und Tori fällt mit der Seite zuerst und gestrecktem Arm in die dadurch entstehende Lücke. Uke verringert hier die Fallgeschwindigkeit und unterstützt die Fallrichtung, weswegen er am besten ordentlich eingewiesen wird und Toris Gewicht halten können sollte.

Üben aus der Seitwärtsbewegung

Seitwärts Links :

Rechte Hand fasst an den Gürtel, Bewegungsrichtung ist rechts. Linker Fuß überholt rechten Fuß, Tori fällt in die entstehende Lücke. Linke Hand schlägt ab und Tori fällt nach links.

Seitwärts Rechts :

Linke Hand fasst an den Gürtel, Bewegungsrichtung ist links. Rechter Fuß überholt linken Fuß, Tori fällt in die entstehende Lücke. Rechte Hand schlägt ab und Tori fällt nach rechts.